FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 6

SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA EXTENSORA	5	15,15,15, 12,12	1 min	
AGACHAMENTO LIVRE	4	12,12,10,8	1 min	
AGACHAMENTO BÚLGARO	4	12,12,12,12	1 min	
LEG PRESS COM PÉS ABDUZIDOS	4	15,15,12,12	1 min	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	15,15,12,12	1 min	
MESA FLEXORA	4	15,15,12,12	1 min	
CADEIRA ADUTORA	4	15,15,15,15	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15,15	30 seg	
PANTURRILHA EM PÉ	4	15,15,15,15	30 seg	
PANTURRILHA SENTADO	4	15,15,15,15	30 seg	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
AVANÇADO 6
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2
PEITO / TRÍCEPS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO NO SMITH	4	12,12,10,10	1 min	
SUPINO RETO NO SMITH	4	12,12,10,10	1 min	
CRUCIFIXO RETO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 min	
PULLOVER C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 min	
PARALELAS	4	12,12,12,12,10	1 min	
TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER (UNILATERAL)	4	12,12,12,12	1 min	
TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA	4	12,12,10,10	1 min	
TRÍCEPS PULLEY C/ BARRA	4	12,12,12,12	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20 20,20	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 min	
PRANCHA	4	1 min	1 min	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

*INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
AVANÇADO 6
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 3
COSTAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
REMADA CURVADA PRONADO	4	12,12,10,10	1 min	
BARRA FIXA PEITO	4	12,12,10,10	1 min	
PULL DOWN CORDA EM PÉ	4	15,15,15,15	1 min	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 min	
REMADA BAIXA SUPINADA BARRA RETA	4	12,12,10,10	1 min	
TERRA	4	12,10,8,6	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA SENTADO	4	15,15,15,15	30 SEG	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - MASCULINO
AVANÇADO 6
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 4
PERNAS E PANTURRILHA

FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4	15,15,15,12	1 min	
STIFF	4	15,15,15,15	1 min	
FLEXOR SENTADO	4	12,12,10,10	1 min	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	12,12,10,10	1 min	
CADEIRA ABDUTORA + CADEIRA ADUTORA	4	15,15,15,15	1 min	
AGACHAMENTO SUMO C/ HALTER	3	12,12,10,10	1 min	
LEG PRESS C/ PÉS ABDUZIDOS	4	15,15,12,12	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA SENTADO	4	15,15,15,15	30 SEG	

PROGRESSÃO DE CARGA A CADA SÉRIE

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 6

SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 5

PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

60 DIAS PROJETO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
AQUECER MANGUITO	4	15,15,15,15	1 min	
ELEVAÇÕES LATERAIS + ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER + CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 min	
ELEVAÇÕES LATERAIS	4	10-10-10 (drop set)	1 min	
DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	4	12,12,10,10	1 min	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ BARRA PRONADO	4	12,12,10,10	1 min	
CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	4	12,12,12,12	1 min	
ENCOLHIMENTO DE OMBROS C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 min	
ROSCA CONCENTRADA	4	12,12,12,12	1 min	
ROSCA ALTERNADA NO BCO 45°	4	12,12,12,12	1 min	
ROSCA SCOTT C/ BARRA W	4	12,12,10,10	1 min	
ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4	12,12,12,12	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20 20,20	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 min	



Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 6

SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 6

30 MIN DE CARDIO 140 A 160 BPMS

FICHA DE TREINO - MASCULINO
AVANÇADO 6
SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

DIA 7 (DOMINGO)
DESCANSO